

◆◆「こころの耳」Web サイトのご案内◆◆

神栄健康保険組合

厚生労働省のWeb サイト「こころの耳」は、職場のメンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口を提供しているポータルサイトです。(受託運営：一般社団法人日本産業カウンセラー協会)
対象者別のおすすめコンテンツが表示され、トップページは全ての方に役立つ情報を中心に分かりやすく掲載されています。

主な掲載内容

- ◇ 今日のおすすめ
- ◇ 5分でできる職場のストレスチェック
- ◇ 働く人の疲労蓄積度でセルフチェック
- ◇ こころの耳Q&A
- ◇ 相談窓口 など

「こころの耳」では、メール相談・電話相談・SNS相談の3つの相談窓口が設置されています。

※あくまで相談であり、病気の診断や治療を行う窓口ではありません

- ◇ メール相談・・・時間帯：24時間365日相談可能
(返信は1週間以内)
- ◇ 電話相談・・・時間帯：月・火 17時～22時
土・日 10時～16時
- ◇ SNS相談・・・時間帯：電話相談と同じ
※文字によるチャット形式の相談

「こころの耳」サイトのトップページ ←クリックして下さい。

あくまで相談であり、病気の診断・治療はできませんが、ご活用いただければ幸いです。